



令和6年 3月14日発行
 横浜市立根岸小学校
 校長 杉山真理子
 養護教諭 阿部 涼子

3月の保健目標 一年間の健康生活を反省しよう



この学年で過ごす時間も、あとわずかとなりました。新しい学校や教室での生活に、どきどき楽しみな気持ちがあったり、今の場所との別れへの寂しい気持ちがあったり。この一年間を振り返り、4月からに向けて体も心も整える時期にしていきましょう。

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。小学校に入学した6年前を思い返すと、それぞれたくさんの経験を通して、体も心もぐんと大きく成長していると思います。これからもきっと様々なことがあると思いますが、ぜひ自分の体や心の声に耳を傾けて、時に思い切って休む時間も作りながら自分の健康を大切にしてください。保健室からもずっと応援しています。

ココロ 心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいるでしょう。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

- ★おススメのリラックス方法
- 好きな音楽を聴く
 - 好きなおやつを食べる
 - スポーツを楽しむ(体を動かす)
 - 絵を描く
 - お風呂にゆっくり入る
 - たっぷり眠る



中耳炎に気をつけよう

放っておくと、治りがわるいので耳鼻科で治療をしましょう

耳と鼻はつながっています。風邪をひいた後や花粉症で鼻に激しく症状が出ているときは、特に耳の症状にも注意して見てください。



急性中耳炎
 急に炎症が起こり耳が痛くなる



慢性中耳炎
 炎症が長く続き、耳漏や聞こえが悪くなる



渗出性中耳炎
 耳の中に液がたまって聞こえが悪くなる

今年度、4月～3月(8日まで)に保健室を利用した人の人数です。

今年度、学校保健委員会では、けがの予防について取り組みました。けがの件数自体は変わりないようにも見えますが、防げるけがを防ごうとする様子はたくさん見られました。



新年度に向けて、保健室からのお願い

①児童保健調査票

在校生:3月25日(月)に返却→4月9日(火)に個人用連絡封筒に入れて持参

健康診断の事前調査や、日常の健康管理に使用しています。新しい学年の欄への記入、また健康状態などに変化があれば、加筆・訂正をお願いします。特に左下の「4.結核について」は毎年記入漏れがあるので、ご注意ください。また、緊急時の連絡にも使いますので、日中に連絡がつく連絡先に変更があれば必ず訂正をお願いします。6年生は進学先でまた同じような形式での調査がありますので、小学校のものを参考に新しくご記入ください。

②児童保健調査票(歯科・眼科に関する項目)

在校生:3月25日(月)に配付→4月9日(火)に個人用連絡封筒に入れて持参

定期健康診断の事前調査として活用しています。

新5・6年生 : 歯科に関する項目と眼科に関する項目があります。

新2・3・4年生: 歯科に関する項目のみです。(眼科に関する項目は、上記の①児童保健調査票に含まれているため。)

③健康手帳

1月に一度返却していますので、年度末の返却はありません。今もご家庭にある場合は、3月中旬に担任にお渡しください。

④その他

健康面でもご心配なことがありましたら、旧担任や新担任、養護教諭までいつでもご連絡ください。